

働き方改革、要は“集中力” 『集中力 パフォーマンスを300倍にする働き方』

経済産業省主催 働き方改革推進コンテスト「HR-Solution Contest」
グランプリ受賞アイデアから学ぶ25の最新手法

株式会社日本能率協会マネジメントセンター(代表取締役社長:長谷川隆、東京都中央区、以下 JMAM [ジェイマム])は、『集中力 パフォーマンスを300倍にする働き方』を、11月20日(月)から全国の書店及びインターネットにて販売しています。

昨今、「働き方改革」という言葉へ関心が高まっていますが、「制度はあるが実践は難しい」「そもそも何をすれば『働き方改革』なのか」といった声も少なからずあるのが現実です。そこで、本書では「働き方改革」のキーワードとして“集中力”に注目し、「働き方改革」を働く時間やムダを排除して生産性を高めるのではなく、“集中力”によってパフォーマンスの質を上げる働き方と定義。人が1日に集中できる時間は4時間と言われ、集中に最適なTPOは人それぞれ異なります。限られた時間でパフォーマンスを最大化するには、自分を理解し、集中して向き合える環境を自らマネジメントしていくことが重要です。

本書では、働き方改革と集中力の関係を解き明かした後、「環境」「取り組み方」「体調」という集中状態を高める3つの土台を整える「今日からできる集中メソッド」を紹介。人がどのような状況のときに集中が高まるかを計測するメガネ型デバイス「ジズミーム」(2017年7月に経済産業省主催「HR-Solution Contest ー働き方改革×テクノロジーー」でグランプリを受賞)を用いて導き出した、25の最新メソッドです。自身の働き方について向き合うきっかけ、自分を理解し、働き方を変えるきっかけを学べます。



【目次】

第1部 働き方改革の落とし穴

- 第1章 なぜ、今“働き方改革”をしなければならないのか?
- 第2章 なぜ、“働き方改革”の議論はずれ続けるのか?
- 第3章 なぜ、“働き方改革”はうまく進まないのか?
- 第4章 なぜ、“働き方改革”に集中力なのか?

第2部 高い集中を生む25のメソッド

- 第5章 「環境」を整える8つのメソッド
- 第6章 「取り組み方」を整える8つのメソッド
- 第7章 「体調」を整える7つのメソッド
- 第8章 「集中の潜在能力」を引き出す2つのメソッド

【書籍概要】

『集中力 パフォーマンスを300倍にする働き方』

出版社:株式会社日本能率協会マネジメントセンター

判型:四六判並製

定価:1,620円(本体1,500円+税)

発売:11月20日(月)全国書店にて ※一部ネット書店、電子書籍書店では発売日が異なります。

【報道関係者お問合せ先】

(株)日本能率協会マネジメントセンター 広報担当

TEL:03-6362-4361(直通)

E-mail: PR@jmam.co.jp

【お客様お問合せ先】

(株)日本能率協会マネジメントセンター 出版担当

TEL: 03-6362-4339 FAX:03-3272-8128

E-mail: book@jmam.co.jp

【参考情報】

■集中によってパフォーマンスの質を高める「働き方改革」

本書で伝えている「働き方改革」は、働く時間やムダをなくして生産性を高めるのではなく、“集中”によってパフォーマンスの質を上げる働き方です。人が一日に集中できる時間は 4 時間とされています。また、人が集中状態をつくり出すためには様々な要素が必要で、集中に最適な TPO は人それぞれ異なります。限られた時間の中で、パフォーマンスを最大化するためには、自分を理解し、集中して向き合える環境を自らマネジメントしていくことが重要です。人がどのような状況のときに集中が高まるかを計測するメガネ型デバイス「JINS MEME」を使って、働き方改革の支援を行っているジズ。この取り組みは、2017 年 7 月に行われた経済産業省主催「HR・Solution Contest ―働き方改革×テクノロジー―」において、グランプリを受賞しました。第 2 章では、プロジェクト責任者がさまざまな実証実験や内外の研究結果をもとに、集中状態をつくり出す実践法を 25 のメソッドとして紹介します。「環境」「取り組み方」「体調」という集中状態を高める 3 つの土台を整える「今日からできる集中メソッド」は、「集中タイム」「マインドワンダリングの回避」「ポモドーロメソッド」などユニークな手法ばかりです。

■Think Lab

本書籍のあとがきには、12 月 1 日にオープンするワークスペース『Think Lab』が紹介されています。Think Lab は、様々な企業が連携し、世界一集中できる環境を目指し進化し続けるワークスペースプロジェクトですが、本書籍で紹介されている要素が多数組み込まれており、メソッドを実際に体験することができます。

【著者プロフィール】

井上一鷹(いのうえ かずたか) 株式会社ジズ JINS MEME グループ マネジャー。
1983 年生まれ。慶應義塾大学工学部卒業後、戦略コンサルティングファームであるアーサー・D・リトルに入社し、大手製造業を中心とした事業戦略、技術経営戦略、人事組織戦略の立案に従事。2012 年にジズに入社。社長室、商品企画グループマネジャー、R&D 室マネジャーを経て現職。学生時代に算数オリンピックアジア 4 位、数学オリンピック日本最終選考に進んだ経験がある。

【日本能率協会マネジメントセンター(JMAM)について】

JMAM は、日本能率協会(JMA)グループの中核企業として 1991 年に設立されました。通信教育・研修・アセスメント・e ラーニングを柱とした人材育成支援事業、能率手帳の新生ブランド『NOLTY』や女性向けのカジュアル手帳『PAGEM』を代表とする手帳事業、ビジネス書籍の発行を中心とした出版事業を通じて、「成長したいと願うすべての人」を支援し続けていきます。www.jmam.co.jp